

Guía Familiar para Prepararse para una Emergencia

Este guía le ayudará a:

Informarse de lo que se debe hacer antes de, durante y después de una situación de emergencia

Preparar un plan de emergencia para su familia

Preparar un estuche de provisiones de emergencia

Ponerse en contacto con las agencias municipales para obtener ayuda



Cuando las emergencias ocurren

Las situaciones de emergencia pueden suceder rápidamente y sin aviso. Sobre todo, lo más importante durante una situación de emergencia para asegurar su seguridad es prepararse, mantener la calma y seguir las instrucciones del personal de emergencia.

El objetivo de este folleto es ayudarle a usted y a su familia a desarrollar un plan para responder a una emergencia y preparar un estuche de provisiones, y compartir alguna información básica sobre lo que se debe hacer antes, durante, y después de cualquier tipo de emergencia. Este folleto también le proveerá importante información de contacto de los profesionales con quienes se debe comunicar para obtener ayuda para responder a la emergencia inmediata y para apoyar el proceso de recuperación del desastre que está adelante.

Un mensaje del Alcalde:

4 de octubre del 2001

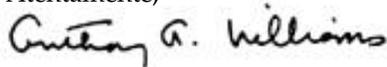
Estimados Ciudadanos,

Desde los eventos horrorosos del 11 de septiembre, todos nosotros buscamos métodos para prepararnos contra las amenazas, tanto conocidas como desconocidas, que se nos presentarán en el futuro. Aunque es imposible eliminar todo riesgo de un desastre, sí hay pasos que juntos podemos tomar como individuos, familias y organizaciones para prepararnos a responder de una manera más eficaz.

Hoy en día se evalúa el plan de emergencia del Distrito como parte de este proceso de inventariar las amenazas y ajustar nuestras políticas para hacerles frente. Les recomiendo que ustedes, los ciudadanos del Distrito, se nos unan en este esfuerzo por evaluar sus propios planes familiares de emergencia.

Esta guía contiene muchas ideas para prepararles para una emergencia. Espero que la encuentren útil.

Atentamente,



Anthony A. Williams
Alcalde del Distrito de Columbia



Contenido

Esta guía le ayudará a prepararse para una emergencia que ocurra dentro del Distrito de Columbia. Las páginas siguientes le ayudarán a:

- Informarse de lo que se debe hacer antes de, durante y después de una situación de emergencia.
- Preparar un plan de emergencia para su familia.
- Preparar un estuche de provisiones de emergencia.
- Ponerse en contacto con las agencias municipales para obtener ayuda.

Antes de que la emergencia ocurra

Una situación de emergencia puede suceder sin aviso y sin dejar tiempo suficiente para que usted y su familia planeen cómo responder a ella. Por eso, es importante entender lo que se puede hacer para prepararse antes de que se presente este tipo de situación. Dos medidas que le ayudarán a prepararse son el desarrollo de un plan familiar de emergencia y la preparación de un estuche de artículos para equiparse durante y después de una emergencia. Las páginas siguientes explican cómo se pueden tomar estas medidas.

Preparar un plan de emergencia

Antes de preparar un plan de emergencia para su domicilio, hay que informarse de los tipos de emergencias que puedan afectar a su comunidad, cómo se le notificará de un evento que ocurra, y si ya existen otros planes parecidos para responder a una emergencia. También hay que determinar si existe dentro de su comunidad un sistema de aviso que utiliza medios de comunicaciones como la televisión, la radio u otra tecnología para dar a conocer las emergencias y proveer información a los ciudadanos. Si existe tal sistema, hay que conocer las frecuencias de radio y los canales de televisión por los cuales se comunicarán durante la situación y las señales que indicarán tal tipo de situación, y qué se debe hacer en cuanto se reciban. Las emergencias pueden ocurrir cuando los miembros de su familia están fuera de la casa. Por eso, también hay que informarse de los planes de emergencia que se hayan implementado dentro de los edificios u otros lugares de trabajo, las escuelas, o en otros sitios que visitan. Los pasos para crear un plan familiar de emergencia incluyen:



- 1 Reunirse con los miembros de su familia y hablar sobre los riesgos de posibles eventos de emergencia, incluso el fuego, el tiempo severo, los derrames de líquidos tóxicos, y el terrorismo.
- 2 Hablar con su familia sobre cómo ustedes responderán a cada tipo de emergencia.
- 3 Hablar con su familia sobre qué se debe hacer en el caso de que se pierda la electricidad en la casa o si alguien sufre de heridas y necesita la ayuda de un médico.
- 4 Dibujar un plano de su casa e indicar dos vías posibles de escape de cada cuarto.
- 5 Enseñarles a los adultos en su familia cómo desconectar el agua, el gas, y la corriente eléctrica de la casa. *Si por alguna razón usted desconecta el servicio de gas natural de su casa, llame a Washington Gas para restablecerlo. **NO TRATE DE RESTABLECER EL SERVICIO DE GAS USTED MISMO.***
- 6 Fijar papeles con los números de los contactos de emergencia cerca de todos los teléfonos de la casa y programar los números en la memoria del teléfono si tiene capacidad para automarcar.
- 7 Enseñarles a los niños en su familia cómo marcar por teléfono el número de emergencia, el 911, y cómo determinar cuándo lo deben llamar.
- 8 Enseñarles a los niños cómo marcar por teléfono los números de larga distancia.
- 9 Nombrar a un familiar o amigo como el contacto principal de su familia, lo cual significa que si los miembros de su familia se separan, que todos deben llamar a esta persona. Muchas veces es más fácil comunicarse por teléfono con alguien que vive fuera de la zona afectada por el desastre, por ejemplo en otro estado.
- 10 Dar instrucciones a los miembros de su familia, que si hay una emergencia, se debe poner la radio para obtener información sobre cómo responder.
- 11 Escoger dos lugares que les servirán como puntos de reunión en el caso de que se encuentren separados por una emergencia:
 - Uno debe ser un lugar cerca de su casa.
 - El otro debe ser un lugar fuera de su comunidad por si acaso no es posible volver a casa.
- 12 Asistir a una clase de las técnicas básicas de primeros auxilios y de resucitación cardiopulmonar. Ponerse en contacto con la Cruz Roja para obtener más información sobre estas clases.
- 13 Guardar todos los papeles importantes de la familia en una caja a prueba de agua y fuego. Estas cajas se venden en la mayoría de las ferreterías.

Tomar en Consideración...

Si algunos miembros de su familia tienen discapacidades físicas o son ancianos, infórmese de los servicios especiales que haya en su comunidad para cuidarles y/o evacuarles en el caso de una emergencia.

Si usted tiene mascotas, infórmese de si hay un refugio que las admitirán porque muchos no las permiten. En el caso de que no haya un lugar dentro de la comunidad, hay que determinar por adelantado dónde las puede dejar si resulta que su familia no las puede cuidar.

Preparar un estuche de provisiones de emergencia

Muchas veces en el caso de una emergencia, las familias se encuentran sin corriente eléctrica, agua, calefacción, aire acondicionado y servicio de teléfono. Al tener un estuche ya preparado antes de una emergencia, se ahorrará minutos preciosos en el evento de que tenga que evacuar su casa o sobrevivir sin electricidad, calefacción o agua por un período extendido de tiempo. Se pueden acumular provisiones de agua, comida, materiales de primeros auxilios, ropa, ropa de cama, herramientas, y otros artículos esenciales y guardarlas ahora, antes de que las necesiten. La lista abajo detalla cosas que se deben incluir en su estuche de provisiones de emergencia:



- 1 Un suministro de agua que sea suficiente para su familia, es equivalente a un galón (3.4 litros) por persona por día. Guarde el agua dentro de un recipiente irrompible y cerrado herméticamente. Cambie el agua cada seis meses para que sea mas fresca.
- 2 Un suministro de comida no perecedera, como comida enlatada que sea suficiente para alimentar a su familia por 3 a 5 días, y un abrelatas manual.
- 3 Un cambio de ropa, impermeable u otra ropa apropiada para el tiempo lluvioso, y zapatos durables.
- 4 Mantas, ropa de cama o sacos de dormir.
- 5 Un botiquín y un suministro de medicinas con receta que se necesiten. Recuerde comprobar la fecha de expiración.
- 6 Un par adicional de anteojos, o lentes de contacto y solución líquida sanitaria para limpiarlos. Recuerde comprobar la fecha de expiración.
- 7 Una lista de los nombres de los doctores de su familia y su información de contacto, importante información médica, y los datos de los estilos y los números de identificación de cualquier equipo médico, como marcapasos.
- 8 Los artículos especiales que necesitan para cuidar a los bebés, los ancianos o los miembros de la familia que tienen discapacidades físicas.
- 9 Una radio y una linterna de pilas, y un suministro de pilas de reemplazo.
- 10 Documentos de identificación, tarjetas de crédito, efectivo, y fotocopias de los otros documentos importantes de su familia como los que detallen su seguro de propiedad.
- 11 Un juego de repuesto de las llaves de su coche y de su casa.
- 12 Herramientas como destornilladores, tijeras; cinta durable; fósforos impermeables; extinguidor de incendios; cohetes de señales; recipientes plásticos para guardar cosas; agujase y hilo; bolígrafos y papel; un compás; sacos plásticos para basura; y blanqueador casero.

Los vecinos se ayudan unos a otros

La cooperación entre vecinos durante una situación de emergencia puede salvar vidas y minimizar los daños a la propiedad. Reúnase con los miembros de su comunidad para organizar cómo ustedes colaborarán en el caso de que haya una emergencia y tengan que esperar hasta que llegue ayuda. Si usted es miembro de una organización comunitaria, como una asociación de propietarios de casas o un grupo de vigilancia contra el crimen, sugiera el tema de preparación para una emergencia como una nueva actividad. Familiarícese con las capacidades especiales de sus vecinos y cómo ellos podrían ayudar al grupo, y cómo usted podría ayudar a los vecinos que tengan necesidades especiales, como personas que tienen discapacidades físicas y los ancianos.



Si su familia tiene mascotas

Organice un estuche de provisiones para su mascota. Éste debe incluir lo siguiente:



Un collar de identificación y una etiqueta que verifique la vacunación contra la rabia.

Un portador o una jaula.

Una trailla.

Cualquier medicamento que su mascota necesite. Recuerde comprobar la fecha de expiración.

Periódicos y sacos plásticos para recoger el excremento de su mascota.

Provisiones de comida y agua que sean suficientes para alimentar a su mascota por lo menos dos semanas, y unos recipientes en los cuales las puedan tomar.

Los documentos médicos del veterinario (muchos de los refugios para mascotas no las admiten sin pueba de sus vacunaciones contra la rabia).

Después de que una emergencia ocurre

Durante y después de que ocurre una emergencia, es importante que *mantenga la calma*. Incluso después de un evento, puede ser que haya aún mas amenazas inminentes. Lo que podría presentarse como un lugar seguro o una distancia adecuada de un riesgo puede convertirse en la próxima zona de daño. Escuche la estación comunitaria de emergencia y siga los avisos de los profesionales de emergencia. Salvo que alguien le dirija a evacuar el área, quédese en casa para que los vehículos de emergencia tengan amplio acceso a las calles y los edificios. Lo que haya usted en estos momentos puede salvar la vida suya y las de otras personas. A continuación hay algunas sugerencias de lo que puede hacer para protegerse:



Si se corta la corriente eléctrica

- 1 Mantenga la calma y ayude a los miembros de su familia o a los vecinos que sean vulnerables a los extremos de frío o calor y se encuentren sin aire acondicionado o calefacción.
- 2 Encuentre una linterna de pilas que se pueda utilizar hasta que se reestablezca la corriente eléctrica de nuevo. No deben encender velas porque podrían causar un fuego.
- 3 Apague cualquier equipo eléctrico complejo como las computadoras, las cámaras de grabación de vídeo (VCR), y los televisores.
- 4 Apague los aparatos eléctricos más grandes que estaban encendidos cuando se perdió la corriente eléctrica. Esto impedirá una sobretensión de electricidad cuando se la reestablezca.
- 5 Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y la hieleva lo más possible para no dejar salir el aire frío y entrar el aire caliente.
- 6 No utilice el horno para calentar su casa—esto puede causar un fuego o un escape fatal de gas.
- 7 Maneje el coche muy cuidadosamente. Si los semáforos no funcionan, considere cada uno como una señal de alto. Pare completamente a cada cruce y eche una mirada en cada dirección antes de seguir adelante.
- 8 No llame al número 911 para averiguar sobre la falta de corriente eléctrica. Escuche las noticias de las estaciones de radio para actualizarse de la situación.

Los pasos de preparación para una empresa

Las empresas y la industria son tan vulnerables a los efectos de una emergencia como el ciudadano promedio. Por eso, también se deben tomar pasos para protegerlas. Algunos de ellos incluyen los siguientes:

- Preparar copias de los archivos y archivos electrónicos de las computadoras y cualquier otro documento importante (por ejemplo, los relacionados a la hoja de pago y el inventario de materiales) y guardarlos fuera de la oficina en un lugar seguro.
- Mantener seguro apropiado y suficiente para cubrir la compañía.
- Identificar las funciones críticas de la empresa que tienen que continuar para mantener sus negocios (por ejemplo, el envío de los productos, el control del inventario, el pago de los sueldos) y determinar cómo será posible mantener estos procesos en el evento de una emergencia.

Emergencias de amenazas tecnológicas

Si le notifican o usted ve que ha ocurrido una emergencia de tipo tecnológico, como un derrame de líquido tóxico o un escape de una sustancia tóxica, un fuego o una explosión, ***mantenga la calma***. Si tiene que evacuar el área, hágalo inmediatamente y tome los siguientes pasos al irse:



- Lleve su estuche de provisiones para una emergencia.
- Cierre su casa.
- Cúbrase la nariz y la boca con un paño mojado.
- Viaje por las rutas indicadas por las autoridades locales.
- Viaje en contra del viento para que llegue a un lugar seguro que no quede en la vía de contaminación.

El personal de emergencia en la comunidad está entrenado para responder a estos tipos de situaciones. Los profesionales les darán información sobre lo que deben hacer, ya sea en el sitio de la emergencia o por la televisión o la radio.

Si usted está seguro de que tiene tiempo suficiente:

- Apague los servicios del agua, del gas y de la electricidad antes de salir de la casa.
- Fije en un lugar común un mensaje que diga cuándo usted y su familia salieron de la casa y adónde fueron.
- Lleve sus mascotas a un sitio seguro.

Si les notifican que deben quedarse adentro y que no deben evacuar:

- Cierre con llave todas las ventanas y las puertas.
- Utilice toallas mojadas y cinta durable para bloquear el flujo de aire debajo de las puertas cerradas.
- Apague los sistemas de ventilación, de agua y gas.

Emergencias de amenazas naturales

El Distrito de Columbia es vulnerable a una variedad de tipos de tiempo severo, los cuales incluyen las tronadas, los huracanes, las inundaciones rápidas, las nevascas, y los tornados. Por eso, es importante que comprenda la diferencia entre una alerta y un aviso de tiempo severo. ***Una alerta de una tormenta severa*** significa que es posible que el tiempo se empeore y que una tormenta severa se desarrolle. ***Un aviso de una tormenta severa*** significa que una tormenta ya se ha desarrollado y que está en camino al área—¡refúgien se inmediatamente!

El lugar más seguro para protegerse durante una tormenta es dentro de un edificio seguro o una casa bien construida. Incluso en un edificio de apartamentos debe hacer lo siguiente:



- Escuchar las noticias sobre el tiempo y dejar puesta la radio y/o la televisión para que pueda recibir la noticias actualizadas cuando las comuniauen.
- Prepararse a evacuar rápidamente si es necesario.
- Mantener distancia de las ventanas y las puertas.
- Tener el estuche de provisiones de emergencia a su lado.

Los tornados son amenazas porque consisten en vientos muy fuertes y son capaces de levantar y dejar caer objetos pesados. Si le notifican un aviso de tornado, vaya inmediatamente a un refugio.

Si usted está en un coche:

- ¡Pare el coche! Salga de él y acuéstese boca abajo en un área muy baja como una zanja.
- Cubrase la cabeza y espere hasta que el tornado haya pasado.

Si usted está en casa:

- Vaya al sótano u otro refugio bajo la tierra, o si no hay, a un cuarto en medio de la casa.

Si usted está en un edificio alto u otro edificio público:

- Vaya al interior del edificio, preferentemente a una escalera o un pasillo.



Inundaciones rápidas pueden ser muy peligrosas porque tienen corrientes fuertes y rápidas. En el caso de una inundación:



● Vaya inmediata y rápidamente al nivel más alto que haya. ¡La fuerza de seis pulgadas (15 centímetros) de agua en la forma de una corriente rápida puede derribar a un adulto!

● Si el nivel de agua de la inundación se eleva alrededor de su coche, salga y trasládese inmediatamente a la tierra más alta. ¡Los coches pueden ser derribados por sólo dos pies (65 centímetros) de agua corriente!

Si necesita agua fresca

Las inundaciones pueden resultar en la contaminación de los recursos hídricos. Agua contaminada puede contener microorganismos que causan las enfermedades como la disentería, la fiebre tifoidea, y la hepatitis. Si usted sospecha que el agua puede estar contaminada, debe purificarla antes de utilizarla incluso para beber, cocinar, lavar la vajilla o bañarse. El mejor método para purificar el agua es hirviéndola.



Hervir el agua. Hervir el agua se considera el método más seguro para purificarla.

Caliente el agua hasta que hierva déjela hirviendo por 3-5 minutos. Entonces, quítela del fuego y déjela enfriar hasta que llegue a una temperatura a la cual se pueda beber. Si resulta que el agua no sabe bien después de este proceso, puede verterla desde un recipiente a otro para oxigenarla.

Cómo recuperarse después de una emergencia

El proceso de recuperarse sigue después de que uno regresa a su casa y toda la familia hace frente a los efectos emocionales y psicológicos del evento. Las reacciones varían según la persona pero pueden incluir las siguientes:



● El insomnio o las pesadillas.

● Un sentido de cólera o un deseo de venganza.

● El entumecimiento o una falta de emoción.

● Una necesidad de ser muy activo o la intranquilidad.

● Una necesidad de hablar sobre sus experiencias.

● Una pérdida del apetito.

● La pérdida o el aumento de peso.

● Dolor de cabeza.

● Oscilaciones de las emociones.

Consejeros especializados en las áreas de las situaciones críticas, la aflicción y la tensión **están disponibles 24 horas al día, siete días a la semana para ayudarle** a usted o a cualquier miembro de su familia que sufra de persistentes problemas psicológicos o emocionales que hayan surgido como resultado de una emergencia.

Todos estos síntomas detallados arriba son reacciones normales a los eventos de mucha tensión, y es importante dejar que las personas se expresen de sus propias maneras. Puede ser beneficioso hacer lo siguiente para ayudarles a recuperarse:

● Hablar con su familia y sus amigos sobre lo que pasó y cómo ustedes se sienten sobre ello, e intentar evaluar la situación y planear para la posibilidad de que pueda ocurrir otra vez.

● Ofrecer sus servicios en un refugio comunitario, un banco de sangre o despensa de comida para ayudar a las víctimas de la emergencia.

● Consultar con su clérigo o asesor espiritual.

Los niños, en particular, necesitan el consuelo y la atención adicional. Es beneficioso animarles a compartir sus sentimientos aun cuando tengan que repetir sus historias muchas veces. Ésta es una manera común para ellos llegar a comprender lo que les ha pasado. También quizás usted quiera compartir con ellos sus propios sentimientos sobre el evento.



District of Columbia Emergency Management Agency
2000 14th Street, N.W., 8th Floor
Washington, DC 20009

Números Telefónicos Importantes

Policía, Departamento de Bomberos y los Servicios de Manejo de Emergencias

LLAMADAS URGENTES

911

LLAMADAS NO URGENTES

311

El Centro de Llamadas del Alcalde para el Distrito	(202) 727-1000
La Agencia de Manejo de Emergencias del Distrito (24 horas al día) (Número para las personas discapacitadas, de la audición)	(202) 727-6161 (202) 727-3323
Departamento de Salud Mental (Número para las personas discapacitadas de la audición o el habla)	(888) 793-4357 (202) 561-7000
La Cruz Roja, Área de la Capital Nacional	(202) 728-6401
Verizon	(800) 275-2355
PEPCO (Servicio a clientes) (Número para casos de falta de electricidad) (Emergencias de vida o muerte)	(202) 833-7500 (202) 837-2662 (202) 872-3432
Centro de Control de Sustancias Tóxicas	(800) 222-1222
Washington Gas (Número de emergencias relacionadas con gas)	(202) 624-6049 (703) 750-1400
La Autoridad de Agua y Alcantarillas del Distrito (Número de emergencias relacionadas con agua y alcantarillas)	(202) 787-2000 (202) 612-3400

Información adicional sobre la preparación para las emergencias está disponible llamando a **FEMA** al: (800) 480-2520, o a **la Agencia de Manejo de Emergencias del Distrito (DC EMA)** al: (202) 673-2101, extensión 1163.

También por la **Internet** a:

<http://www.fema.gov>
<http://www.redcross.org>
<http://dcema.dc.gov>

El 311 es un número sin tarifa que se puede llamar para pedir servicios de la policía en las situaciones no urgentes. Estas son situaciones que no son graves, no presentan ningún riesgo de la pérdida de vida o no están en progreso.